



大年初四，我拿起了相机，开启了记录感动之旅。我来到怀柔区的一个镇。这个镇一共有20多个村，为了让人们度过一个平安祥和的新年，每个村口都安排了人员值守。只要有人进村，他们都会检查出入证，外来人员还会详细登记，测体温，并且要求其扫健康宝，工作特别细心。这些执勤人员中有不少是上了年纪的人，这里的气温比城里低，看着他们穿着厚厚的军大衣，站在寒风中认真检查的样子，很让我感动。想想，自从疫情以来，很多人都挺身而出，他们不是不害怕，但是他们肩上有一份责任，我为他们点赞，为他们感动，也为祖国而骄傲。



气蕴则简，品贵则简。神远而含藏不尽则简。故简为文章尽境。”

这使我想起了“文如其人”的老话。其实，做人不也是如此吗？简单是一种美德。在生活物质丰富的现代社会中，如今大街上、职场中，我们总会看到一些行色匆匆、紧张奔波的人们，却很难看到一张安详的面容。简，犹药也，力行，可以轻身、正性、清心、明志。简单的生活不但可以少给别人添负担，而且还可以让自己的心轻松下来。

这个春节，我在读书也在读自己。可以说，在书香中寻找生活、品读年味，不仅弥补了自己平时因繁忙书读不多的遗憾，也让这个春节走上了一个更高的境界，给自己更加努力的力量！



跟着我们一起唱，那时大家激动极了，看着我们的国家发展得越来越好，真是打心里高兴啊。

我们上了岁数的逛公园，唱歌，儿子孟阳就和比较年轻的同事去看电影，像《你好，李焕英》，他们都过去看了，孟阳说，这电影非常感人。大年初三，孟阳和一些年轻的同事接着去看了电影《唐人街探案3》，听说电影院里人特别多，他们回来跟我讲了讲剧情，我听着也挺不错的。

我们孟氏创业健康咨询中心志愿服务队自2000年开始，开展修脚、按摩、健康咨询等志愿服务近18万人次，在新的一年里我们会继续努力，用志愿服务温暖更多人群！

李明顺

熊猫摄影队队长、北京榜样获得者
用镜头记录春节期间值守者

□本报记者 杨琳琳

我是湖北人，留京过年已经好多年了。往年过年的时候都是跟朋友聚会吃饭、逛庙会，每每春节过完自己的体重总会增加几斤。今年好了，受疫情影响，大家都安安分分在京过年，陪家人的时间多了，过年的仪式感也强了。

此外，因为疫情，春节期间好多人“舍小家，为大家”依然坚守在防疫一线，让我又多了一些感动。熊猫摄影队是有各行各业摄影爱好者组成的，免费为老人拍摄摄影作品，定格最美夕阳。所以我也决定做些力所能及的事——用镜头记录坚守在防控一线的志愿者。

今年我和母亲一起过年，年夜饭依然是母亲一手操办，各种卤菜、蒸菜、炒菜等20多道菜都是我爱吃的。当我吃上一口鲜香软糯的粉蒸肉后，嘴巴就停不下来了。一道好吃的粉蒸肉让我吃出了家乡的味道，小时候过年的场景一幕幕在眼前浮现。

余颖

星阑灼华(北京)国际文化发展有限公司职员
宅家读书，为工作充电

□本报记者 博雅 文摄

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。

对于我来说，平时因为工作忙碌，也静不下心来读书。春节假期，往常是奔波在工作地和返乡的途中，没有一丝空闲。今年春节，因为疫情我选择留在北京过年，并给自己计划好了读书过年。

对于读书，有人把阅读分成有用的阅读和无用的阅读。所谓有用的阅读就是为知识阅读，为了文凭、为了在职业中提升的阅读。但我认为，在生活中有用的阅读当然是重要的，而比这更美好的境界是无用的阅读，就是为生命、为成长的阅读。它不见得给你一个直接的文凭，不一定给你专业的技能，但是它能让你的心灵辽阔，给你幸福感和安全感。

大年初一的午后，读清人刘大槐的《论文偶记》。上面写道：“凡文。笔老则简，味淡则简，

孟建设

北京孟氏创业健康咨询中心负责人
用志愿服务为节日添光彩

□本报记者 余翠平

我叫孟建设，儿子叫孟阳，我们父子俩是北京孟氏创业健康咨询中心的负责人。为了让环卫工人、保安、社区老人过一个祥和的春节，将近春节前，我们孟氏创业健康咨询中心志愿服务队留京过年的20多名志愿者利用业余时间，给环卫工人、保安、老人们理发、修脚、按摩，还对腿脚不方便的老人进行上门服务，服务了300多人。除夕的时候，我和儿子孟阳，就组织留京过年的这20多位同事，一起吃了年夜饭，有炖排骨、酸菜鱼、蘑菇炒肉、蒜炒肉……一共有十余道菜，大家共同庆祝新的一年到来。整个晚上都喜气洋洋的，大家一起看春节联欢晚会，感觉真好。

从大年初一开始，除了在家里聚餐，我们也去逛公园，去了地坛公园、朝阳公园，我和几个热爱唱歌的同事还聚在一起唱歌。新的一年，我们想把对祖国的热爱唱出来，就合唱了歌曲《我的祖国》，嘹亮的歌声还引来了人群围观，还有人

北京劳动者之歌

别样的春节过节方式

对于绝大多数上班族来说，刚刚结束的春节假期还意犹未尽。回望这个刚刚过去的春节假期，人们都有别样的收获、别样的感慨。因为，对于首都职工来说，这是一个非常不一样的春节，也品尝到了非常不一样的年味儿。这个春节，留京过年的人数创下新高。过节的方式方法之多，也创下了新的记录。可以说，这个牛年是北京多年以来人气最旺的一个春节。

这个牛年春节，首都职工是怎么过的？他们各自品尝到了怎样的年味儿？本报记者对不同行业的职工进行了贴身追访，一起来听听他们诉说的“不一样的过节方式”——